

Примерное 12-ти дневное меню
в МКОУ «Верхнёвская ООШ» на 2023/2024 учебный год
для детей 12 лет и старше



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	20,9	20,5	17,3	324,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	125,4	105,4	18,6	15,9	0	206,8
КАРТОФЕЛЬ	152	106,6	2	0,4	15,8	73,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,2	0	36,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			25,8	21,5	69,6	562,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,8	21,5	69,6	562,2



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	10,1	2,3	102,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,7	0,1	2,3	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	6,3	9,0	13,9	156,0
КАРТОФЕЛЬ	70	50,4	1	0,2	7,5	34,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,2	3,3	0	40,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			12,8	19,7	65,8	482,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,8	19,7	65,8	482,6

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	5,4	9,0	8,6	136,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,4	0,3	18,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,4	20,2	101,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			12,0	10,9	55,2	363,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,0	10,9	55,2	363,4



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		15,6	17,2	14,1	263,1
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,2	7,3	23,7	171,9
КАРТОФЕЛЬ	200	144	2,8	0,6	21,4	99,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				13,7	53,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,5	20,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30		2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,0	25,0	77,9	614,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,0	25,0	77,9	614,0



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	5,5	8,4	13,4	147,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН		220	3,3	1,1	46,2	211,2
БАНАН	314,6	220	3,3	1,1	46,2	211,2
			13,2	10,0	100,1	540,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,2	10,0	100,1	540,2



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9		109,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		250	6,6	11,2	32,4	249,0
КРУПА РИСОВАЯ	35,35	35	2,4	0,4	23,6	104,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,5	6,5	81,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,3	0,1	54,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,8	6,3	9	113,4
			23,2	26,7	78,3	634,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,2	26,7	78,3	634,4

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	6,1	9,1	11,9	153,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,4	0,3	18,5
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	20	15	0,2	0,1	1,4	6,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,4	20,2	101,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			13,4	11,0	63,1	401,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,4	11,0	63,1	401,2



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	12,6	5,9	6,2	123,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	136	68	10,3	0,6	0	44,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,7	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ		200	3,7	14,4	25,9	240,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
КАРТОФЕЛЬ	200	144	2,8	0,6	21,4	99,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,4	0,1	2,4	11,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			20,8	20,8	72,8	547,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,8	20,8	72,8	547,3

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		21,3	27,9	36,1	463,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13	13	0,1	10,1	0,1	87,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	133,33	100	17,3	17,3	0	214,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,3	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,7	13,3	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,5	3,1
КРУПА РИСОВАЯ	50,51	50	3,3	0,5	33,7	149,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				13,7	53,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	21	21	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30		2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,5	28,4	76,2	642,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,5	28,4	76,2	642,9



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,4	5,1	8,7	86,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	12,8	8,6	4,6	141,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,3	3,9	0	79,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	2	1	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,4	1,8	20,1	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,8	2,5	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			26,1	20,6	92,6	646,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,1	20,6	92,6	646,9

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,6	28,6	186,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,56	55	6,6	1,7	28,6	152,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,2	0,2	13,7	63,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			26,6	23,3	83,2	630,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,6	23,3	83,2	630,6

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	29,1	21,3	17,8	367,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,3	14,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151,5	150	25,7	12,7	4,1	228,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2	0,3	12,4	58,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,4
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,1	0	60,7
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		250	7,6	11,2	31,3	247,8
КРУПА МАННАЯ	35	35	3,4	0,4	22,5	103,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	4,5	6,5	81,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,3	0,1	54,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			40,5	32,8	86,0	778,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	32,8	86,0	778,1